

Zurück in die Halle



Umsetzungskonzept
zur Wiederaufnahme des Präsenz-Trainingsbetriebs
Während der Corona-Pandemie unter Einhaltung der
gebotenen Hygienemaßnahmen im Breitensport
(Corona-Trainingskonzept)
des
F.S.V. Stromberg 1924 e.V.

vom 04.09.2020 – Version 1.3



F.S.V. Stromberg 1924 e.V.



Schutz- und Hygienekonzept

Zum Schutz unserer Vereinsmitglieder vor einer weiteren Ausbreitung des Covid-19 Virus verpflichten wir uns FSV Stromberg 1924 e.V. die folgenden Infektionsschutzgrundsätze und Regeln einzuhalten.

Dem Konzept liegen die zehn Leitplanken der Wiederaufnahme des vereinsbasierten Sporttreibens des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) zugrunde. Wichtig dabei: Der Schutz der Gesundheit steht über allem, und die behördlichen Verfügungen sind zu beachten.

Unsere Corona-Beauftragten:

Ansprechpartner Verein: geschäftsführender Vorstand

F.S.V. Stromberg 1924 e.V.
Cornelia Beyer
Geschäftsführerin
Klosterstraße 7a
56237 Nauort
eMail: beyer703@t-online.de
Mobil: 0176 / 81264707

Abteilung: Alte Herren montags

Name: Uli Hoppen Tel.: 01511 / 4990692

Abteilung: Alte Herren freitags

Name: Uli Hoppen Tel.: 01511 / 4990692

Abteilung: Gymnastik

Name: Silvia Barkowski Tel.: 02601 / 911086

Abteilung: Jugend

Name: Conny Beyer, Tel.: 0176 / 81264707



F.S.V. Stromberg 1924 e.V.



Hygienevorgaben der Gymnastikabteilung und der Fußballabteilung des FSV Stromberg im Übungsstunden und Trainingsbetrieb während der Corona-Pandemie

Liebe Mitglieder des F.S.V. Stromberg 1924 e.V., liebe Kids, liebe Eltern unserer Kids,

lange haben wir darauf warten müssen Euch positive Nachrichten in der aktuellen Corona-Lage zu übermitteln. Das Warten hat ein Ende! Gemäß der 10. Corona-Bekämpfungsverordnung des Landes Rheinland-Pfalz vom 19. Juni 2020 (geänderte Fassung gültig ab 15. Juli 2020) ist es seit 26. August 2020 nunmehr wieder erlaubt Breitensport in den städt. Mehrzweckhallen unter Beachtung der geltenden Corona-Vorschriften und Hygienemaßnahmen zu betreiben. Darunter fallen auch unsere Fußballabteilung und die Gymnastikabteilung.

Wir waren in den vergangenen Tagen nicht untätig und haben wesentliche Hygienevorgaben sowie einen Maßnahmenkatalog für das zukünftige Miteinander in und außerhalb der Dieter-Trennheuser-Halle erstellt, nachfolgend unsere verbindlich einzuhaltenden Vorgaben:

1. Oberstes Gebot ist wie im Alltag die Abstandswahrung. Bei Ansprachen, Begegnungen (vor und in der Halle) und im Sportbetrieb ist zwingend der Mindestabstand von mindestens 1,5 bis 3 Metern in gegenseitiger Rücksichtnahme einzuhalten. **Keine Shake-Hands Begrüßung etc.**
2. Trainingszeiten maximal 60-90 Minuten Training, 10 Minuten Wechselzeit zwischen dem Kommen und Gehen der Trainingsgruppen.
3. Eine Anwesenheitsliste

- bei volljährigen Mitgliedern:

(Name, Vorname; Telefonnummer, Unterschrift des Teilnehmers und Datum/Uhrzeit des Trainings/der Übungsstunde)

- bei minderjährigen Mitgliedern:

(Name, Vorname, Geburtsdatum des Teilnehmers und Datum/Uhrzeit des Trainings/der Übungsstunde)

zwecks Nachverfolgung ist von den jeweiligen Trainer*in / Übungsleiter*in / Corona-Beauftragten zu führen, diese Listen sind pro Training / Übungsstunde zu führen und spätestens alle zwei Wochen an die Geschäftsführerin zu übermitteln.

4. Zu der jeweils ersten Trainingseinheit/Übungsstunde ist von jedem Trainer*in / Übungsleiter*in / Spieler*in / Teilnehmer*in der vollständig ausgefüllte Fragebogen SARS-CoV-2 Risiko mitzubringen und ab der zweiten Trainingseinheit ist:

- unsere volljährigen Mitgliedern:

Jede/r Teilnehmer/in bestätigt uns mit der Unterschrift auf der Anwesenheitsliste Training / Übungsstunde, dass der Gesundheitszustand unbedenklich für die Teilnahme am Trai-



F.S.V. Stromberg 1924 e.V.



ning / an der Übungsstunde ist. Die Anwesenheitsliste ist an die Geschäftsführerin zu übermitteln, die diese 4 Wochen aufbewahrt.

- unsere minderjährigen Mitgliedern:

zu jedem Training wird eine unterschriebene Unbedenklichkeitserklärung über den Gesundheitszustand mitgebracht, diese wird von den jeweiligen Corona-Beauftragten eingesammelt und ist mit der Anwesenheitsliste an die Geschäftsführerin zu übermitteln, die diese Unterlagen 4 Wochen aufbewahrt.

Liegt eines der folgenden Symptome vor, sollte die Person dringend zu Hause bleiben bzw. einen Arzt aufsuchen: Husten, Fieber (ab 38 Grad Celsius), Atemnot, sämtliche Erkältungssymptome. Die gleiche Empfehlung gilt, wenn Symptome bei anderen Personen im eigenen Haushalt vorliegen. Bei einem positiven Test auf das Corona-Virus (COVID-19) im eigenen Haushalt muss die betreffende Person 14 Tage aus dem Trainingsbetrieb genommen werden.

5. Der Beschilderung vor und in der Halle ist Folge zu leisten. Gleiches gilt für etwaige Markierungen im Innen- und Außenbereich der Halle.
6. Händewaschen (mindestens 30 Sekunden und mit Seife) bzw. Händedesinfektion vor und direkt nach jeder Trainingseinheit. Im Eingangsbereich der Halle wird ein Desinfektionsspender angebracht.
7. Beim Training und Wettkampf mit mehr als 10 Personen -in nicht festen Gruppen- muss die Personenbegrenzung (1 Person je 10 qm Verkaufs- oder Besucherfläche) eingehalten werden.
8. Zusätzliche Möglichkeiten zur Belüftung vor Ort (insbesondere kippbare Hallenfenster etc.) sind während des Trainings in Anspruch zu nehmen. Nach dem Training sind diese wieder zu schließen.
9. Bei nichtsportlichen Tätigkeiten ist stets ein Mund- und Nasenschutz zu tragen.
10. In die WC-Anlage bitte einzeln eintreten. Sauber und ordentlich hinterlassen. Notwendige Zwischendesinfektionen sind eigenständig mit dem vom Verein zur Verfügung gestellten Flächendesinfektionsmittel vorzunehmen. Beim Warten davor ist das Abstandsgebot von 1,5 Metern zu wahren.
11. Die Anreise zum Training erfolgt bereits IN SPORTKLEIDUNG ausschließlich mit der Familie oder allein. Fahrgemeinschaften sind möglichst zu vermeiden. In der Halle dürfen lediglich die Schuhe gewechselt werden. Sporttaschen und Schuhe verbleiben während des Sports in der Halle.
12. Mitbringen eigener Getränkeflasche (idealerweise mit Namen beschriftet), die zu Hause gefüllt worden ist.
13. Das benötigte Trainingsmaterial beschränkt sich auf das Nötigste und müssen nach der Benutzung mit einem fettlösenden Haushaltsreiniger gereinigt oder mit einem mindestens begrenzt viruziden Mittel eigenständig von den Teilnehmern desinfiziert werden. Dieses wird den Trainern/Übungsleitern/Corona-Beauftragten vom Verein zur Verfügung gestellt.



F.S.V. Stromberg 1924 e.V.



14. Trainingsleibchen werden nur dann genutzt, wenn die Spieler/Teilnehmer ihr eigenes Leibchen mit zum Training bringen und es auch ausschließlich von ihnen selbst getragen wird. Alternative: Die Leibchen werden vom Trainer/Übungsleiter zu Beginn des Trainings ausgegeben und während des Trainings nur von einem Spieler genutzt. Nach jedem Training werden die Leibchen eingesammelt und bei 60 Grad gewaschen.
15. Eltern bringen und holen ihre Kinder ab, Bring- und Abholzone ist ausschließlich der Parkplatz, kein Aufenthalt in der Halle, keine Zuschauer erlaubt. Sofern Unterstützung erforderlich ist, darf ein Elternteil in der Halle anwesend sein. Für diese Person gelten ebenfalls die dort herrschenden organisatorischen und hygienischen Maßgaben.
16. Vor jedem Training/Übungsstunde klare Anweisungen des Trainers/Übungsleiters zum Verhalten / Organisation in und vor der Halle, wichtigster Punkt: 1,5 Meter Abstand halten.
17. Keine körperlichen Begrüßungs- oder Verabschiedungsrituale (zum Beispiel Hände druck) durchführen. Vermeiden von Spucken und von Naseputzen in der Halle. Kein Abklatschen, In-den-Arm-Nehmen und gemeinsames Jubeln.
18. Die Halle ist direkt nach dem Training zu verlassen. Anschließendes dichtes Beisammenstehen vor der Halle ist nicht erwünscht. Auch vor der Halle ist das Abstandsgebot von 1,5 Metern zu wahren. Die Abholung durch Eltern erfolgt auf dem Parkplatz, keine Nutzung der Duschen und Umkleide. Bei einer Abreise mit dem PKW erfolgt nach dem Training der Wechsel von durchnässten oder verschwitzten Kleidungsstücken im Fahrzeug.

Bei Zuwiderhandlungen können einzelne Personen oder auch ganze Gruppen vom Trainingsbetrieb ausgeschlossen werden.

Wir freuen uns, dass es, wenn auch eingeschränkt, endlich wieder los geht!

Euch allen viel Spaß und Freude.

Bis dahin, bleibt gesund!

Mit sportlichen Grüßen

Der Vorstand



F.S.V. Stromberg 1924 e.V.



Anwesenheitsliste bei minderjährigen Mitgliedern:

Anwesenheitsliste Training

Mannschaft _____

Datum _____

Nr.	Name	Vorname	Geburtsdatum

Unterschrift Trainer _____



F.S.V. Stromberg 1924 e.V.



Unbedenklichkeitserklärung bei minderjährigen Mitgliedern:

Unbedenklichkeitserklärung

Name: _____ Vorname: _____

Übungs-/Traininigstag: _____ Gruppe: _____

Mit meiner Unterschrift versichere ich, dass ich/mein Kind am Tag meiner Unterschrift und in den 14 Tagen zuvor nicht an folgenden Symptomen leide bzw. gelitten habe:

- Fieber
- Gliederschmerzen
- Halsschmerzen
- Husten jeder Art
- Dyspnoe (Luftnot)
- Durchfall
- Störungen des Geruchs-/Geschmacksempfindens

Ich versichere zudem, dass ich/mein Kind in den vergangenen 14 Tagen keinen Kontakt zu Personen hatte, die an COVID-19 erkrankt sind. Mir ist bekannt, dass ich/mein Kind für den Fall, an den vorgenannten Symptomen zu leiden oder in den letzten 14 Tagen gelitten zu haben, sowie für den Fall des Kontakts zu COVID-19-Patienten am Übungs-/Trainingsbetrieb des FSV Stromberg 1924 e.V. nicht teilnehmen darf und werde.

Ebenso versichere ich/versichert mein Kind hiermit, auf die Einhaltung der erforderlichen Hygieneregeln ebenso zu achten wie das Abstandsgebot zu anderen Personen (mindestens 1,5 m) zu achten, sowie den Anweisungen des Trainers zu folgen.

Stromberg, den _____

Unterschrift



F.S.V. Stromberg 1924 e.V.



Anwesenheitsliste bei volljährigen Mitgliedern:



F.S.V. Stromberg 1924 e.V.



Anwesenheitsliste Training / Übungsstunde

Mit meiner Unterschrift versichere ich, dass ich am Tag meiner Unterschrift und in den 14 Tagen zuvor nicht an folgenden Symptomen leide bzw. gelitten habe:

- Fieber; • Gliederschmerzen; • Halsschmerzen; • Husten jeder Art; • Dyspnoe (Luftnot); • Durchfall;
- Störungen des Geruchs-/Geschmacksempfindens

Ich versichere zudem, dass ich in den vergangenen 14 Tagen keinen Kontakt zu Personen hatte, die an COVID-19 erkrankt sind. Mir ist bekannt, dass ich für den Fall, an den vorgenannten Symptomen zu leiden oder in den letzten 14 Tagen gelitten zu haben, sowie für den Fall des Kontakts zu COVID-19-Patienten am Übungs-/Trainingsbetrieb des FSV Stromberg 1924 e.V. nicht teilnehmen darf und werde.

Ebenso versichere ich hiermit, auf die Einhaltung der erforderlichen Hygieneregeln und auf das Abstandsgebot zu anderen Personen (mindestens 1,5 m) zu achten, sowie den Anweisungen des Trainer*in/Übungsleiter*in zu folgen.

Abteilung / Gruppe		Datum	
Nr.	Name, Vorname	Telefonnummer	Unterschrift
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			

Unterschrift Übungsleiter / Trainer



CHECKLISTE TRAINER / ÜBUNGSLEITER

Vor der Trainingseinheit – Checkliste:

- Bei jeglichen Krankheitssymptomen ist dem Trainer/Übungsleiter das Betreten der Sportstätte, die Leitung der Sparteinheit untersagt.
- Jeder Teilnehmer muss folgende Voraussetzungen erfüllen und dies vor Beginn der Trainingseinheit SCHRIFTLICH bestätigen:
 1. Es bestehen keine gesundheitlichen Einschränkungen oder Krankheitssymptome.
 2. Es bestand für mindestens zwei Wochen kein Kontakt zu einer infizierten Person.
 3. Hygienemaßnahmen / Abstand halten, werden eingehalten
- Trainer/Übungsleiter reisen individuell und bereits in Sportbekleidung zur Trainingseinheit an. Auf Fahrgemeinschaften wird verzichtet.
- Jeder Teilnehmer bringt seine eigenen Getränke zur Trainingseinheit mit. Diese sind nach Möglichkeit namentlich gekennzeichnet und werden stets in ausreichendem Abstand zu den persönlichen Gegenständen der anderen Teilnehmer abgelegt.
- Zwischen den Trainingseinheiten sollte eine Pause von mindestens 10 Minuten vorgesehen werden, um ggf. Hygienemaßnahmen durchzuführen und einen kontaktlosen Gruppenwechsel zu ermöglichen.
- Jegliche Körperkontakte, z.B. bei der Begrüßung müssen unterbleiben.
- Die Teilnehmer werden vor jeder Trainingseinheit auf die geltenden Verhaltensmaßnahmen / Hygienevorschriften hingewiesen.
- Trainer/Übungsleiter führen Anwesenheitslisten, sodass mögliche Infektionsketten zurückverfolgt werden können.

Während der Trainingseinheit – Checkliste:

- Trainer/Übungsleiter gewährleisten, dass der Mindestabstand von 1,5 Metern während der gesamten Trainingseinheit eingehalten wird.
- Bei Übungen mit hoher Bewegungsaktivität sollte der Mindestabstand vergrößert werden (Richtwert: 3 Meter nebeneinander bei Bewegung in die gleiche Richtung).
- Ein Mund-Nasen-Schutz muss während der Trainingseinheit nicht getragen werden. Für den Fall einer Verletzung muss der Mund-Nasen-Schutz jedoch immer in Reichweite aller Teilnehmer sein.
- Sämtliche Körperkontakte müssen während der Trainingseinheit unterbleiben. Dazu zählen auch sportartbezogene Hilfestellungen, Korrekturen und Partnerübungen.



F.S.V. Stromberg 1924 e.V.



- Wenn sich Teilnehmer während der Trainingseinheiten entfernen, muss dies unter Einhaltung der Abstandsregel und durch Abmelden beim Trainer/Übungsleiter geschehen. Dies gilt auch für das Aufsuchen der Sanitäreinrichtungen.
- Eltern, Gästen und Zuschauern ist der Zutritt zur Halle nicht gestattet.
- Trainingsgeräte sind nach der Benutzung durch jeden Teilnehmer zu reinigen.

Nach der Trainingseinheit – Checkliste:

- Alle Teilnehmer verlassen die Halle unmittelbar nach Ende der Trainingseinheit unter Einhaltung der Abstandsregeln.
- Die Kontakte unter den Trainern werden auf ein Mindestmaß reduziert, Abstands- und Hygieneregeln sind einzuhalten.

Spezielle Vorgaben für die Gymnastik-Abteilung:

- ÜL *innen geben keine Hilfestellungen, sondern nur mündliche Anweisungen
- es dürfen nur kontaktfreie Übungen und Übungen mit Einzelgeräten durchgeführt werden
- Unterlagen (Iso-Matten, müssen mit ausreichend großen Handtüchern zur vollständigen Abdeckung der Matten) sind von zu Hause mitzubringen
- Trainingsgeräte sind nach jeder Benutzung durch jeden Teilnehmer mit Desinfektionsmittel zu reinigen.
- Bei Gruppenwechseln ist für den Wechsel genügend Zeit einzuplanen, so dass sich die gehenden und kommenden Teilnehmer/Teilnehmerinnen möglichst nicht treffen; dies wird von der jeweiligen ÜL *innen innerhalb ihres Angebots organisiert und sichergestellt (z.B. in dem das eigentliche Sportangebot um 10 Minuten verkürzt wird)
- Teilnehmer/Teilnehmerinnen einer kommenden Gruppe müssen draußen VOR der Halle warten und dürfen das Gebäude erst betreten, wenn sie von Ihrer ÜL *innen eingelassen werden (was erst der Fall sein wird, wenn die gehende Gruppe das Gebäude verlassen hat)
- Teilnehmer/Teilnehmerinnen kommen bereits in Sportkleidung zum Training; lediglich die Schuhe können in der Sporthalle gewechselt werden. Sporttaschen und Schuhe verbleiben während des Sports in der Halle



F.S.V. Stromberg 1924 e.V.



Spezielle Vorgaben für die Fußball-Abteilung:

- Das benötigte Trainingsmaterial beschränkt sich auf das Nötigste. Bälle und Markierungshütchen werden möglichst vor und nach der Trainingseinheit desinfiziert.
- Trainingsleibchen werden nur dann genutzt, wenn die Spieler ihr eigenes Leibchen mit zum Training bringen und es auch ausschließlich von ihnen selbst getragen wird. Alternative: Die Leibchen werden vom Trainer zu Beginn des Trainings ausgegeben und während des Trainings nur von einem Spieler genutzt. Nach jedem Training werden die Leibchen unter Verwendung von Einmalhandschuhen eingesammelt und bei 60 Grad gewaschen.
 - Überlegung: Brauche ich aktuell wirklich Trainingsleibchen?
- Torwarthandschuhe sind während des Trainings wiederholt zu desinfizieren. Die Torhüter sollen ihr Gesicht möglichst nicht mit den Handschuhen berühren und die Handschuhe keinesfalls mit Speichel befeuchten!
- Bei Gruppenwechseln ist für den Wechsel genügend Zeit einzuplanen, so dass sich die gehenden und kommenden Spieler/Spielerinnen möglichst nicht treffen; dies wird von dem jeweiligen Trainer innerhalb ihres Trainings organisiert und sichergestellt (z.B. in dem das eigentliche Sportangebot um 10 Minuten verkürzt wird)
- Spieler/Spielerinnen einer kommenden Gruppe müssen draußen VOR der Halle warten und dürfen das Gebäude erst betreten, wenn sie von Ihrem Trainer *innen eingelassen werden (was erst der Fall sein wird, wenn die gehende Gruppe das Gebäude verlassen hat)
- Spieler/Spielerinnen kommen bereits in Sportkleidung zum Training; lediglich die Schuhe können in der Sporthalle gewechselt werden. Sporttaschen und Schuhe verbleiben während des Sports in der Halle



F.S.V. Stromberg 1924 e.V.



Fragebogen SARS-CoV-2 Risiko

1. Personenbezogene Daten

Name
Vorname
Geburtsdatum
Adresse (Heimat)
Adresse (aktueller Trainingsort)
Telefon (mobil)
Mail
Sportart
Kaderstatus



F.S.V. Stromberg 1924 e.V.



2. Kontaktrisiko-Evaluation

Bitte beantworten Sie die Fragen zur Einschätzung des Kontaktrisikos mit SARS-CoV-2	Ja	Nein
Hatten Sie Kontakt zu einem bestätigten SARS-CoV-2 Fall innerhalb der letzten 14 Tagen?		
Bestand in der Vergangenheit die Anordnung einer behördlichen Quarantäne im Zusammenhang mit SARS-CoV-2? Wenn ja, bitte Datum des Ablaufs der Anordnung angeben: _____		
Waren Sie innerhalb der letzten 14 Tage außerhalb Ihres gemeldeten Heimatortes und/oder Trainingsortes? Wenn ja, bitte aufführen wann und wo: _____		

3. Symptomevaluation

Bitte beantworten Sie die Fragen zur aktuellen klinischen Symptomatik! (bitte berücksichtigen Sie den Zeitraum der letzten 14 Tage)	Ja	Nein
Fieber		
Allgemeines Krankheitsgefühl, Kopf- und Gliederschmerzen		
Husten		
Dyspnoe (Atemnot)		
Geschmacks- und/oder Riechstörungen		
Halsschmerzen		
Rhinitis (Schnupfen)		
Diarrhoe (Durchfall)		



F.S.V. Stromberg 1924 e.V.



Liebe Sportlerinnen und Sportler,

die SARS-CoV-2 Pandemie stellt uns aktuell vor viele Herausforderungen, auch im deutschen Spitzensport. Im Rahmen der Vorbereitung auf die Fortführung des leistungssportlichen Trainings erfolgt vor Wiederaufnahme von Trainingsmaßnahmen eine Abfrage und je nach Ergebnis und Möglichkeit zusätzlich eine medizinische Untersuchung. Damit sollen potenzielle Virusträger identifiziert und somit das Ansteckungsrisiko gegenüber dem Umfeld (Athlet*innen, Betreuer*innen) während der Trainingsmaßnahmen bestmöglich vermieden werden.

Im Allgemeinen stellen **Sportler keine Risikogruppe** für einen schweren Verlauf der Virusinfektion dar. Dennoch zählt in Vorbereitung auf die Wiederaufnahme / Fortführung der Trainingsmaßnahmen jeder Trainingstag und es gilt das Risiko für Krankheitsausfallzeiten und eventuelle Quarantänemaßnahmen zu minimieren.

Wir bitten Euch daher ausdrücklich, die folgenden Verhaltensregeln zur Infektionsprävention einzuhalten:

- Gesichtsabstand von 2m!
- Regelmäßiges, gründliches Händewaschen!
- Hände aus dem Gesicht fernhalten bzw. davor waschen!
- Türklinken nicht mit Händen anfassen, bzw. danach die Hände waschen!
- Öffentliche Innenbereiche sind potenziell kontaminiert, dementsprechend sind Supermärkte, Behörden etc. nur bei wirklicher Notwendigkeit aufzusuchen!
- Kein Kontakt zu anderen bei Husten und Fieber!
- **Frühzeitige Meldung beim medizinischen Ansprechpartner des Vereins bzw. des Stützpunktes bei jeglicher, auch minimaler Erkältungssymptomatik!**

Bitte beachtet zusätzlich die allgemeinen Hygienetipps (siehe Anlage). Für Rückfragen stehen wir gerne zu jeder Zeit zur Verfügung und wünschen einen guten Start in die kommenden Trainingstage.



Infektionen vorbeugen:

Die 10 wichtigsten Hygienetipps

Im Alltag begegnen wir vielen Erregern wie Viren und Bakterien. Einfache Hygienemaßnahmen tragen dazu bei, sich und andere vor ansteckenden Infektionskrankheiten zu schützen.

1. Regelmäßig Hände waschen

- ▶ wenn Sie nach Hause kommen,
- ▶ vor und während der Zubereitung von Speisen,
- ▶ vor den Mahlzeiten,
- ▶ nach dem Besuch der Toilette,
- ▶ nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen,
- ▶ vor und nach dem Kontakt mit Erkrankten,
- ▶ nach dem Kontakt mit Tieren.



2. Hände gründlich waschen

- ▶ Hände unter fließendes Wasser halten,
- ▶ von allen Seiten mit Seife einreiben,
- ▶ dabei 20 bis 30 Sekunden Zeit lassen,
- ▶ unter fließendem Wasser abwaschen,
- ▶ mit einem sauberen Tuch trocknen.

3. Hände aus dem Gesicht fernhalten

- ▶ Fassen Sie mit ungewaschenen Händen nicht an Mund, Augen oder Nase.



4. Richtig husten und niesen

- ▶ Halten Sie beim Husten und Niesen Abstand von anderen und drehen sich weg.
- ▶ Benutzen Sie ein Taschentuch oder halten die Armbeuge vor Mund und Nase.



5. Im Krankheitsfall Abstand halten

- ▶ Kurieren Sie sich zu Hause aus.
- ▶ Verzicht auf enge Körperkontakte, solange Sie ansteckend sind.
- ▶ Halten Sie sich in einem separaten Raum auf und benutzen Sie wenn möglich eine getrennte Toilette.
- ▶ Benutzen Sie Essgeschirr oder Handtücher nicht mit anderen gemeinsam.



6. Wunden schützen

- ▶ Decken Sie Wunden mit einem Pflaster oder Verband ab.

7. Auf ein sauberes Zuhause achten

- ▶ Reinigen Sie insbesondere Küche und Bad regelmäßig mit üblichen Haushaltsreinigern.
- ▶ Lassen Sie Putzlappen nach Gebrauch gut trocknen und wechseln sie häufig aus.



8. Lebensmittel hygienisch behandeln

- ▶ Bewahren Sie empfindliche Nahrungsmittel stets gut gekühlt auf.
- ▶ Vermeiden Sie den Kontakt von rohen Tierprodukten mit roh verzehrten Lebensmitteln.
- ▶ Erhitzen Sie Fleisch auf mindestens 70 °C.
- ▶ Waschen Sie Gemüse und Obst gründlich.

9. Geschirr und Wäsche heiß waschen

- ▶ Reinigen Sie Ess- und Küchenutensilien mit warmem Wasser und Spülmittel oder in der Spülmaschine.
- ▶ Waschen Sie Spüllappen und Putztücher sowie Handtücher, Waschlappen, Bettwäsche und Unterwäsche bei mindestens 60 °C.



10. Regelmäßig lüften

- ▶ Lüften Sie geschlossene Räume mehrmals täglich für einige Minuten.